



ほけんだよい



令和2年6月30日
名手保育園

暑い季節がやってきました！梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。
水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりを心がけましょう！！

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

■| 熱中症の症状

日射病 … 顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病 … 顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

■| 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとりましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。

■| なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいと言われています。また衣服の着脱も水分補給も一人で行うことが難しいため、容易にかかりやすいのです。

☆車や家の中でも熱中症になります☆

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

■□ 熟睡するために □■

バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近では、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。またテレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといった悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明かりを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃程）に気をつけることも大切です。